

DANMARKS BASKETBALL-FORBUND

Idrættens Hus – Brøndby Stadion 20 – 2605 Brøndby
Tlf. +45 43 26 24 20 – Fax. +45 43 26 24 30 – info@dbbf.dk



Brøndby, d. 1. november 2011

Kære Spiller

I den følgende skrivelse finder du generel information om DBBFs ungdomslandsholdsprogram og om det at være eliteudøver/landsholdsspiller, som vil kunne ruste dig bedre til din deltagelse i programmet:

Overordnet vision

Vi vil skabe basketballspillere af høj kvalitet, hvad angår tekniske og taktiske færdigheder såvel som fysiske, mentale og personlige kompetencer. Vi ønsker at fremelske hele sportsmennesker, der lever op til og går forrest når det gælder vores 5 grundværdier:

Respekt Fællesskab Ansvar

Konkurrence Engagement

Målet med ungdomslandsholdsarbejdet under DBBF er at sikre en optimal udvikling af danske baskettalenter og derved sikre dem den bedst mulige forberedelse til en seniorkarriere. Via er kompetent og kontinuerligt talentarbejde vil vi udvikle basketballspillere, der på sigt kan være med til hæve standarden af dansk basket.

Ved at skabe en trænings- og talentudviklingstruktur, der er baseret på ovenstående 5 grundværdier vil vi i den sidste ende give de bedste forudsætninger for at udvikle sig og præstere i konkurrencesituationen.



Lære at være eliteudøver!

For at kunne begå sig på højeste niveau internationalt skal man allerede som ung basketball-spiller "lære at træne for at kunne træne". Der kræves enorme træningsmængder for at kunne lykkes som basketball-spiller og det gælder både på drenge- og pigesiden. For at udvikle sig maksimalt er det derfor helt essentielt at ambitiøse basketball-spillere foretager sig de rette handlinger på det rette tidspunkt og i tilstrækkelig mængde.

Følgende retningslinjer kan hjælpe dig, som spiller, på vej til succes som spiller og for Danmark:

- Vær ordentlig forberedt til træning og kampe – det indebærer bl.a. at være veludhvilet, have spist korrekt og drukket nok.
- Kom altid til tiden!
- Respektér dine holdkammerater, dit trænersteam, dommerne, dine modstandere og respektér at du er en værdig repræsentant for Danmark. Husk at der står Danmark på ryggen af dig i landsholdsregi – og man ved aldrig, hvem der ser dig!
- Respektér forskellighed – ikke alle er ligesom dig!
- Vær åben over for nye udfordringer.
- Gå forrest – vis fightervilje, det gavner hele holdet.
- Respektér holdets målsætninger og udfordringer. Tro på projekt Danmark og frigør dig fra de vante omgivelser på klubholdet, forældre m.m.
- Giv besked til trænersteamet med det samme, hvis du bliver syg eller skadet.
- Vis ansvarlig opførsel – sæt holdet højere end individet. Som hold gør vi tingene sammen!

Som landsholdsspiller afstår du helt naturligt fra tobak og alkohol. Tænk på at begge stimuli er forringende for din præstationsevne.

Træningssituationen i klub og på landshold

Mest mulig udvikling for den enkelte spiller fordrer en høj grad af kommunikation mellem din klub og landsholdet. Tøv derfor ikke med at inddrage din klubtræner i, hvad der foregår på landsholdet og omvendt.

Omkring den generelle træning er følgende vigtigt:

- Det forventes – og det er nødvendigt – at alle styrketræner. Hvis ikke, så snak med din klubtræner og din landsholdstræner.
- Snak med din klubtræner og din landsholdstræner omkring dit ugentlige antal af træningspas. Vi skal generelt set træne mere – men på den korrekte måde.
- Vær opmærksom på, at en markant stigning i antallet af træningspas kan medføre øget risiko for overbelastningsskader.
- Strukturér din hverdag, så der bliver tid til skole, det sociale og selvfølgelig basketball'en.

Sørg for nok søvn og den korrekte ernæring i din dagligdag.

Træningssamlinger med landsholdet

Du skal være opmærksom på følgende forhold i forbindelse med landsholdets træningssamlinger:

- Kom velforberedt og i god tid.
- Medbring eget basketballudstyr inkl. hvid/farvet T-shirt.
- Medbring drikkedunk.
- Ingen klubtrøjer efter udtagelse af bruttotrup.

- Medbring egen ispose og tape (fx til ankel) til eget behov.
- Medbring spise/drikke passende til træningsmængden – med mindre at andet er oplyst.
- Hvis samlingen indebærer overnatning – medbring da eget overnatningsudstyr, med mindre andet er oplyst.
- Pause mellem træningerne betyder pause – de er vigtige for at restituere og være klar til næste træning. Brug i stedet tiden på nedvarmning og stræk.

Vi forventer 100 % fremmøde til samlinger – er det ikke muligt at komme, så tag kontakt til trænersteamet så hurtigt som muligt.

Træning og testning

Træningsmængde

En landsholdsspiller bør minimum træne 6-7 gange ugentligt inklusive en kamp. Heraf bør to til tre af træningspassene bestå af styrketræning, tekniktræning, smidighedstræning, motoriktræning m.m. For en landsholdsspiller er der ingen sommerpause. Der kan være kortere restitutionspauser, men at være basketballspiller på topplan er en helårsbeskæftigelse. Uden for sæsonen kan mængden af træninger dog skæres lidt ned, ligesom det i perioder er hensigtsmæssigt at skrue op eller ned på antallet af de forskellige typer træning.

6 ugers sommerpause fra træning er en **katastrofe** for udviklingen. Derfor skal træningstøj, løbesko m.m. med på sommerferie.

Testning

I fremtiden vil testning blive indført som en naturlig del af trænings- og evalueringsmetoder.



Danmarks Basketball-Forbund - Idrættens Hus - Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby

Hjemmeside: www.basket.dk

Sportschef: jesper.hauge@basket.dk - tlf. 43262421

Elitekoordinator: anja.andersen@basket.dk - tlf. 46262423